

2025 年 5 月

## 献立表



八日市場保育所

| 月日   | 曜日 | 献立名                                                                                                               | 主な材料                                                                                                        | 午前おやつ                           |
|------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|      |    |                                                                                                                   |                                                                                                             | 午後おやつ                           |
| 5/1  | 木  | ご飯 牛乳 生揚げのきのこあん<br>キャベツのおかか和え パナナ                                                                                 | 生揚げ/人参/もやし/しめじ/豚ひき肉/キャベツ<br>しょう油/みりん/小松菜/かつお節/パナナ<br>オレンジ/ホットケーキミックス/卵/牛乳                                   | オレンジ 麦茶<br>ホットケーキ 麦茶            |
| 5/2  | 金  | 【お楽しみ給食】たけのこご飯 鶏から揚げ<br>オレンジ いちご スパゲティサラダ かき玉汁                                                                    | たけのこ/人参/油揚げ/鶏こま肉/しょう油/みりん<br>サラダスパゲティ/アスパラ/キャベツ/ハム/マヨネーズ<br>あさつき/卵/オレンジ/いちご                                 | ビスケット 牛乳<br>バームクーヘン せんべい<br>麦茶  |
| 5/7  | 水  | ご飯 麦茶 切干し大根煮<br>納豆 マカロニサラダ オレンジ  | 切干し大根/人参/油揚げ/干し椎茸/豚ひき肉/砂糖<br>しょう油/みりん/酒/サラダ油/納豆/マカロニ/ハム<br>ミックスベジタブル/さつま芋/マヨネーズ/オレンジ                        | ヨーグルト 麦茶<br>お好み焼き 麦茶            |
| 5/8  | 木  | ご飯 竹輪のかわり揚げ<br>ほうれん草ごま和え グレープフルーツ 野菜スープ                                                                           | 竹輪/コーン缶/小麦粉/卵/サラダ油/いりごま<br>ほうれん草/もやし/砂糖/しょう油/グレープフルーツ<br>玉ねぎ/人参/キャベツ/小松菜/ベーコン/コンソメ                          | スティックゼリー 牛乳<br>プリン 煎餅 麦茶        |
| 5/9  | 金  | ご飯 牛乳 じゃが芋のそぼろ煮<br>スパゲティサラダ りんご                                                                                   | じゃが芋/人参/玉ねぎ/しらたき/豚ひき肉/干し椎茸<br>しょう油/酒/みりん/砂糖/サラダスパゲティ<br>アスパラ/キャベツ/ハム/マヨネーズ/りんご<br>食パン/チーズ/ピーマン/ケチャップ/パナナ    | バナナ 麦茶<br>ピザトースト ミルク            |
| 5/10 | 土  |                                                                                                                   |                                                                                                             |                                 |
| 5/11 | 日  |                                                                                                                   |                                                                                                             |                                 |
| 5/12 | 月  | ご飯 麦茶 煮魚<br>きゅうりとわかめの酢の物 いちご                                                                                      | メカジキ/砂糖/しょう油/みりん/酒/きゅうり<br>カニ足かまぼこ/わかめ/酢/いちご                                                                | せんべい 牛乳<br>フルーツゼリー ビスケット<br>ミルク |
| 5/13 | 火  | 食パン ミルク スパゲティポークビーンズ<br>大根サラダ オレンジ                                                                                | スパゲティ/大豆/玉ねぎ/人参/トマトケチャップ/砂糖<br>コンソメ/豚ひき肉/サラダ油/粉チーズ/大根<br>きゅうり/ハム/マヨネーズ/オレンジ                                 | ウエハース 牛乳<br>こぎつねおにぎり 麦茶         |
| 5/14 | 水  | ご飯 麦茶 カレー 和風サラダ パナナ                                                                                               | じゃが芋/人参/玉ねぎ/豚ひき肉/カレールウ<br>サラダ油/キャベツ/しらす/わかめ/トマト/酢/オレンジ<br>砂糖/しょう油/ごま油/パナナ/牛乳/食パン/バター                        | オレンジ 麦茶<br>フレンチトースト 麦茶          |
| 5/15 | 木  | ご飯 栄養きんぴら シュウマイ<br>パイナップル すまし汁(小松菜と油揚げ)                                                                           | ごぼう/人参/こんにやく/さつま揚げ/豚ひき肉/砂糖<br>しょう油/みりん/酒/いりごま/サラダ油/パイナップル<br>小松菜/油揚げ/うどん/長ネギ/ほうれん草                          | チーズ 麦茶<br>きつねうどん 麦茶             |
| 5/16 | 金  | 食パン 牛乳 チーズ入はんぺんフライ<br>ポテトサラダ オレンジ                                                                                 | チーズ/はんぺん/小麦粉/卵/パン粉/サラダ油<br>じゃが芋/ハム/ミックスベジタブル/マヨネーズ/オレンジ<br>バナナ/ヨーグルト                                        | バナナ 麦茶<br>ヨーグルト 煎餅              |
| 5/17 | 土  |                                                                                                                   |                                                                                                             |                                 |
| 5/18 | 日  |                                                                                                                   |                                                                                                             |                                 |
| 5/19 | 月  | 食パン 麦茶 クリームシチュー<br>青菜のじゃこ和え オレンジ                                                                                  | じゃが芋/人参/玉ねぎ/コーン缶/牛乳/サラダ油<br>シチュールウ/豚こま肉/小松菜/しらす<br>しょう油/オレンジ                                                | せんべい 牛乳<br>そら豆 クッキー             |
| 5/20 | 火  | ご飯 牛乳 マーボー豆腐<br>リャンバンサンスウ グレープフルーツ                                                                                | 豆腐/人参/生しいたけ/長ネギ/にら/<br>豚ひき肉/片栗粉/春雨/ハム/卵/きゅうり/酢/砂糖<br>しょう油/ごま油/グレープフルーツ                                      | オレンジ 麦茶<br>スナックスティック 麦茶         |
| 5/21 | 水  | 食パン ミルク コロッケ<br>もやしのカレー和え オレンジ                                                                                    | じゃが芋/玉ねぎ/人参/ピーマン/豚ひき肉<br>小麦粉/パン粉/卵/サラダ油/もやし/わかめ/竹輪/酢<br>砂糖/しょう油/オレンジ/バナナ/ヨーグルト                              | ヨーグルト 麦茶<br>せんべい 麦茶             |
| 5/22 | 木  | ご飯 五目煮豆 竹輪の胡瓜チーズ詰め<br>味噌汁(豆腐・なめこ) パナナ                                                                             | 鶏こま肉/ごぼう/人参/干し椎茸/こんにやく/こんぶ<br>大豆水煮/サラダ油/砂糖/しょう油/みりん/酒/竹輪<br>/胡瓜/チーズ/バナナ/豆腐/なめこ/みそ                           | チーズ 麦茶<br>たまごのシフォンケーキ ミルク       |
| 5/23 | 金  | わかめご飯 麦茶 和風ミートボール<br>ほうれん草ナムル メロン オレンジ                                                                            | わかめ/豆腐/鶏ひき肉/豚ひき肉/人参/玉ねぎ/卵<br>片栗粉/サラダ油/しょう油/砂糖/みりん/ほうれん草<br>もやし/いりごま/メロン/オレンジ/バナナ                            | バナナ 麦茶<br>ビスケット 麦茶              |
| 5/24 | 土  |                                                                                                                   |                                                                                                             |                                 |
| 5/25 | 日  |                                                                                                                   |                                                                                                             |                                 |
| 5/26 | 月  | ご飯 鮭のマヨネーズ焼 中華サラダ<br>生パイン みそ汁(小松菜 豆腐)                                                                             | 生鮭/マヨネーズ/玉ねぎ/春雨/もやし/人参/きゅうり<br>ハム/卵/砂糖/しょう油/酢/ごま油/生パイン<br>みそ/小松菜/豆腐/バナナ                                     | せんべい 牛乳<br>バナナクレープ 麦茶           |
| 5/27 | 火  | ご飯 ハムとチーズの卵焼き<br>野菜ソテー オレンジ わかめスープ                                                                                | ハム/チーズ/卵/サラダ油/砂糖/オレンジ/わかめ<br>長ネギ/コーン缶/なると/いりごま/コンソメ/しょう油<br>キャベツ/人参/ピーマン/もやし/玉ねぎ/豚こま肉<br>ウインナー/バターロール/ケチャップ | ビスケット 麦茶<br>ウインナードック ミルク        |
| 5/28 | 水  | 食パン ミルク ひとくちカツ<br>ほうれん草と人参のお浸し りんご                                                                                | 豚肉(とんかつ用)/小麦粉/卵/パン粉/<br>サラダ油/ソース/ほうれん草/人参/かつお節<br>しょう油/りんご/チーズ                                              | チーズ 麦茶<br>ビスケット 麦茶              |
| 5/29 | 木  | 食パン 牛乳 豆腐ハンバーグ<br>キャベツともやしのお浸し パナナ                                                                                | 豚ひき肉/鶏ひき肉/玉ねぎ/人参/ピーマン<br>サラダ油/豆腐/卵/パン粉/サラダ油/ケチャップ<br>砂糖/酒/キャベツ/もやし/しょう油/かつお節/バナナ                            | スティックゼリー 麦茶<br>プリン せんべい         |
| 5/30 | 金  | ご飯 麦茶 チキンカレー<br>和風サラダ オレンジ                                                                                        | じゃが芋/人参/玉ねぎ/鶏ひき肉/カレールウ<br>サラダ油/キャベツ/しらす/わかめ/トマト/酢/砂糖<br>しょう油/ごま油/オレンジ                                       | ウエハース 麦茶<br>アイス 麦茶              |
| 5/31 | 土  |                                                                                                                   |                                                                                                             |                                 |

## ★食のワンポイント

～朝ごはんでは生活リズムを整える～

※午前おやつは3歳未満児のみ提供しています。



健全な生活習慣の基礎をつくる大切な時期。生活リズムが乱れると食事時間にズレが生じやすく、食欲にズレが生じやすく、食欲にも影響がでます。たとえば、夜更かしすると朝ごはんの欠食につながります。成長に必要な栄養摂取が大切な時期にこそ、朝ごはんを食べる習慣を付けておきたいです。

おなかを空かせて朝ごはんをおいしく食べるために「早寝、早起き、朝ご飯」を心がけてみてください。